



Martes, 19 de Mayo de 2020

PROTOCOLO SANITARIO DE DEESCALAMIENTO CORONAVIRUS - COVID-19

Presentamos el Protocolo que guiará el retorno a nuestras actividades, y destacamos que se trata de un protocolo dinámico y en constante evaluación de la evolución de las condiciones sanitarias del país. Al momento de su elaboración, la Emergencia Sanitaria se mantiene vigente, sin fecha de finalización anunciada.

El presente protocolo identifica **5 FASES** respecto del proceso de vuelta progresiva al juego. Las fases son las siguientes:

“Fase 0” es la que estamos cursando actualmente. Además de respetar las medidas de aislamiento o conductas aconsejadas por las autoridades nacionales en cada momento para evitar su exposición, deberán informar a sus respectivas sanidades su estado de salud actual: si cursaron cuadros respiratorios de algún tipo en este periodo de cuarentena, así como si han tenido contacto con personas sospechosas o confirmadas con el covid-19, y estado de salud de su núcleo familiar y medidas tomadas durante la cuarentena.

Se deberá comunicar de inmediato en caso de comenzar con síntomas sospechosos para activar el protocolo nacional de atención.

Mantener comunicación permanente con el cuerpo técnico y específicamente con sus preparadores físicos para conservar lo mejor posible su estado atlético dadas las condiciones de confinamiento vigentes en cada momento.

Se **habilita** al trabajo de reacondicionamiento físico individual y sin contacto, siempre que fuere al aire libre, sin pelota ni equipamiento y sin contacto, siendo trabajos de reactivación, y entrenamientos individuales pero no grupales. Esta fase tendrá una duración de 2 semanas. 19/5 a 2/6

“Fase 1” Los trabajos diseñados por los preparadores físicos luego del periodo de aislamiento se elaborarán de acuerdo a su conocimiento y a las medidas sanitarias de distanciamiento en dicho periodo, para alcanzar el estado de forma óptimo de los jugadores, con el objetivo de minimizar el riesgo de sufrir lesiones, y minimizar el tiempo de adaptación para volver a la competencia. Se exhorta a evitar la congregación de personas en espacios reducidos.

Se dividirá el plantel en **subgrupos** para ocupar de mejor forma y con distanciamiento el campo de entrenamiento. La cantidad de deportistas que podrán entrenar en simultáneo, dependerá del espacio físico que disponga el Club. En esta etapa, los trabajos de



entrenamiento que se realicen deberán llevarse en andariveles, dispuestos en forma paralela, de 4 metros de ancho, donde el deportista deberá permanecer.

Los deportistas viajarán en lo posible en sus vehículos particulares, de compartir los mismos, lo harán en un número igual o inferior a tres por automóvil, saludándose con el habla o con los codos en el mejor de los casos utilizando guantes y tapabocas, con ventanillas bajas, sin compartir mates y vestidos con la ropa de entrenamiento.

Aquellos que no cuenten con este tipo de traslado, no tengan compañeros que los puedan transportar y lo hagan en el transporte público deben de hacerlo alejados lo más posible de las demás personas y con tapabocas y guantes (que su club les proveerá)

Los guantes serán descartados (en un bolsa y recipiente adecuado para el descarte y en un sector estipulado para tales efectos en el club o lugar de entrenamiento) inmediatamente al descenso, y sustituidos por otros hasta llegar al club (lo mismo en caso de tapabocas descartables).

Cada jugador, deberá controlar su temperatura en su domicilio, y de constatar una temperatura superior a **37.3 °C**, no deberá concurrir al entrenamiento. Tampoco deberá asistir si presenta síntomas respiratorios y/o si convive con alguna persona con síntomas respiratorios. Para el arribo a las instalaciones del club descenderán del automóvil con lo necesario para entrenar sin celulares, ni lentes, ni relojes, ni alhajas y serán interrogados del estado de salud propio de todo el núcleo familiar y contactos.

Las botellas de hidratación serán de uso exclusivo de cada deportista estando estas etiquetadas con su nombre y prohibiendo el compartir la misma, esto se deberá realizar en todas las fases, siempre.

Charla técnica e indicaciones del preparador físico:

Se realizarán en lugares abiertos cuidando una distancia óptima de 2 metros entre cada uno de los testigos, en número reducido de participantes.

Si las condiciones climáticas obligan a entrenar bajo techo, se deberá cuidar el número de asistentes y deportistas de acuerdo con la superficie del lugar.

Arribo a cada domicilio

Habrá un paño con hipoclorito de sodio en la entrada para desinfectar la suela de su calzado, que deberá quedar fuera del mismo.

De no mediar un aumento en la peligrosidad de la pandemia en el país, y siempre de acuerdo a las normas del MSP y recomendación de la Secretaría de Deportes, en un período mínimo de 2 semanas se pasará a la fase 2.

“Fase 2” Manteniendo los mismos recaudos que en la fase anterior, se habilita al entrenamiento colectivo, sin contacto, con el uso de equipamiento para el deporte, Casco con visor de acetato y Tapa Bocas y se permitirá a los equipos efectuar planteamientos tácticos en



campo, manteniendo la máxima separación, sin contacto físico entre jugadores y “caminando las jugadas”

“Fase 3” Se llega a esta fase de no mediar un aumento en la peligrosidad de la pandemia en el país, y siempre de acuerdo a las normas del MSP. Dicho período de tiempo para esta fase ocupará un mínimo de 2 semanas.

- El equipo comenzará a entrenar con mayor intensidad y de forma colectiva, luego del reacondicionamiento físico individual y sin contacto. - Como en todas las etapas se plantearán a los líderes del grupo los problemas sanitarios que los deportistas presenten o hayan presentado de modo de tomar las medidas sanitarias que correspondan. - Tanto el traslado como el arribo y las condiciones de éste, deben mantenerse en esta etapa de forma idéntica a las Fases 1-2.

-Recomendamos no uso de vestuarios.

-El manejo de la ropa de entrenamiento será también similar a la Fase 1.

- El manejo en los gimnasios deberá también mantenerse como en la etapa anterior, en especial en lo que tiene que ver con el distanciamiento interpersonal y la limpieza y desinfección de todos los aparatos disponibles antes y después de su uso.

- Se seguirá usando guantes y tapabocas, estos últimos en especial en espacios cerrados. En espacios abiertos se seguirá respetando el distanciamiento entre los deportistas.

- En las charlas técnicas también se respetarán las distancias entre los técnicos y los deportistas.

- En esta fase los trabajos diseñados por los preparadores físicos podrán tener contacto físico, aconsejando espacios mayores de los habituales para los trabajos reducidos, de manera de limitar la exposición interpersonal.

- El regreso a sus domicilios tendrá los mismos cuidados que en la fase anterior, tanto en los vehículos que se utilicen, la desinfección de la suela del calzado utilizado y el manejo de la ropa de entrenamiento que debe ir directamente a un buen lavado con agua y jabón.



“Fase 4” Esta fase tendrá también una duración mínima de 2 semanas.

- Como en todas las etapas debe compartirse con el responsable técnico del equipo cualquier tipo de problema sanitario que el deportista presente y que haga necesario una consulta médica o una limitación para entrenar y tomar la temperatura antes de salir de su casa.
- Se permitirán actividades en espacios y en número de deportistas tradicionales de acuerdo con el trabajo de los preparadores físicos.
- Se podrá comenzar a generar partidos amistosos con el cuidado en los traslados ya referido. En caso de utilizarse transporte colectivo contratado para todo el plantel, se deberá garantizar una correcta desinfección previa y posterior del mismo. Se debe seguir utilizando tapabocas para los traslados.
- Se podrán incrementar los trabajos físicos con contacto, al aire libre y lugares cerrados, con las medidas de higiene previas y posteriores al mismo, como lavado de manos con agua y jabón o alcohol en gel y cubrirse la tos o el estornudo con el pliegue del codo.

“Fase 5”

Comienzo de la competencia. Se reglamentarán las siguientes medidas:

- 1) Termómetro Láser: se tomará la temperatura de todos los que intervengan en una fecha (jugadores, jueces, cadeneros, fotógrafos, etc.), quien presente temperatura superior a **37.3 °C**, deberá volver para su casa. (Se recomienda tomar la temperatura antes de salir, y de constatar una temperatura superior a **37.3 °C**, no deberá concurrir al partido)
 - 2) Alcohol en cada SideLine
 - 3) Cada jugador deberá tener su botella de agua. Se aconseja evitar compartir botellas de hidratación, mate y elementos de higiene personal.
 - 4) Cada equipo tendrá asignado su ¼ de cancha de acuerdo a ‘local/visitante’ y diferenciando los juegos de primera y 2ª hora, exhortamos evitar cruzarse al ingresar a su sector. Al terminar cada partido deberán retirarse del campo de inmediato y evitar aglomeraciones.
 - 5) En la SideLine evitar aglomeración del Banco de Suplentes y saludos entre jugadores.
 - 6) Suprimimos el característico saludo final de equipos al finalizar el juego
 - 7) El sorteo de capitanes se realizará con 2 capitanes por equipo y 1 solo juez tomando las distancias necesarias.
- La desinfección de los materiales de entrenamiento debe continuarse de manera responsable.
 - El uso de tapabocas en especial en los traslados estará sujeto a la situación epidemiológica general del país y a los consejos de la autoridad sanitaria.